

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapian koulutusohjelma

Jenna Lääti, Emmi Matala & Heidi Saukkonen

Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuudet ja liikuntapalveluiden tarjoajien kokemukset syksyn 2016 Valtti-ohjelmasta

Opinnäytetyö 2017

Tiivistelmä

Jenna Läätö, Emmi Matala & Heidi Saukkonen
Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuudet ja liikuntapalveluiden tarjoajien
kokemukset syksyn 2016 Valtti-ohjelmasta, 48 sivua, 6 liitettä
Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö 2017
Ohjaajat: yliopettaja Kari Kauranen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n toteuttaman Valtti-ohjelman tavoitteena on lisätä vammaisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta sekä auttaa heitä löytämään liikunnallinen harrastus. Toimintamallia testattiin ensimmäistä kertaa Suomessa vuonna 2016 ja Lappeenranta oli yksi mukana olleista kaupungeista. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin kymmentä Lappeenrannan kaupungin liikuntapalveluiden tarjoajaa, ja selvitettiin miten nämä liikuntapalveluiden tarjoajat mahdollistavat erityislasten ja -nuorten liikunnan harrastamisen ja miten Valtti-ohjelma on koettu liikuntapalvelujen tarjoajien näkökulmasta. Valtti-ohjelma on osa Euroopan Unionin tukemaa Sports Empowers Disabled Youth (SEDY) –hanketta 2015-2017.

Opinnäytetyö toteutettiin pääosin kvalitatiivisena ja pieneltä osin kvantitatiivisena tutkimuksena. Tutkimustietoa saatiin kyselylomakkeella, johon vastasi kymmenen liikuntapalveluiden tarjoajaa sekä haastatteleamalla kolmea liikuntapalveluiden tarjoajaa. Tutkimus perustuu aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin. Tutkimustulokset on esitetty laadullisessa sekä määrällisessä muodossa. Tuloksista selviää, että kaikki tutkimukseen osallistuneet liikuntapalveluiden tarjoajat pysyvät tarjoamaan erityislasten ja -nuorten liikuntaharrastuksen. Yksikään liikuntapalveluiden tarjoajista ei kuitenkaan saanut itselleen uutta jäsentä Valtti-ohjelman avulla. Haastatellut liikuntapalveluiden tarjoajat pitivät Valtti-ohjelmaa tärkeänä hankkeena ja koki saaneensa sen avulla positiivista näkyvyyttä erityisliikuntatoiminnalleen.

Tämä tutkimus ei ole yleistettävissä koko Suomeen, mutta se antaa hyvän kuvan Lappeenrannan erityisliikuntatarjonnasta sekä liikuntapalveluiden tarjoajien kokemuksista Valtti-ohjelmasta. Tämä tutkimus tulisi tehdä kaikissa Valtti-ohjelmaan osallistuneissa kaupungeissa, jotta saataisiin yhtenäinen kuva koko Suomesta. Valtti-ohjelmasta voisi kehittää uusia jäseniä hankkivan ohjelman selvittämällä, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, etteivät lapset ja nuoret jatkaneet harrastusta. Tutkimuksesta on hyötyä VAU ry:lle, sillä työn avulla voi tarkastella Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajien kokemuksia Valtti-ohjelmasta ja kaupungin erityisliikuntamahdollisuuksista. Näiden kokemusten pohjalta Valtti-ohjelmaa voi kehittää palvelemaan paremmin myös liikuntapalveluiden tarjoajia tarjoamalla kattavammat esitiedot erityislapsista ja -nuorista.

Avainsanat: palvelun tarjoaja, erityisliikunta, liikuntahanke, erityislapset, erityisnuoret, harrastaminen

Abstract

Jenna Lääti, Emmi Matala & Heidi Saukkonen

Disability sports possibilities in Lappeenranta and the experiences of the sports service providers' experiences on the Valtti program, 48 pages, 6 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Program in Physiotherapy

Bachelor's Thesis 2017

Instructor: Dr Kari Kauranen, Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The model of PAPAI (Personal Adapted Physical Activity Instructor), Valtti program in the Finnish, was created by Finnish Sports Association of Persons with Disabilities (VAU) in order to find a physical hobby for children and young people with disabilities and to increase their physical activity levels as well as sport participation. The model was piloted and documented in Finland during 2016 and Lappeenranta was one of the participating cities. The purpose of the study was to find out how the ten sports service providers in Lappeenranta enable physical activities for disabled children and young people and how the providers find the Valtti program. The Valtti program is part of the European Union funded Sport Empowers Disabled Youth (SEDY) project (2015-2017).

The thesis was written using mainly qualitative and to small extent quantitative research approaches. An electronic questionnaire was sent to the sports service providers and three of them were interviewed. The research is based on a material based content analysis.

Results show that all the participating sports service providers are able to provide physical hobbies for disabled children. The interviewed sports service providers highlighted the value in gaining visibility for their services. However, no new members were acquired through the Valtti program.

The study does provide generalizable data while it still gives an overview of the situation in Lappeenranta. By conducting research also in other participating cities, a coherent picture on a national level could be drawn. Researching the reasons for dropping out from membership could also provide insight on how to gain members through the Valtti program. The current research is useful for VAU ry as it can draw conclusions on the experiences of the participating sport service providers and make further improvements to the program by for example providing more detailed information on the participating disabled children.

Keywords: sport service provider, disability sport, sport project, disabled children and young people, sport participation

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry	6
3 Valtti-ohjelma	7
4 Liikuntapaikat ja -seurat	8
4.1 Valtakunnantaso	8
4.2 Lappeenrannan kaupunki	9
5 Erityislapset ja -nuoret.....	10
6 Erityislusten ja -nuorten liikunta	12
6.1 7–18-vuotiaiden liikuntasuositukset	15
6.2 Seurojen vaikutus erityislusten ja -nuorten liikuntamahdollisuuksiin...	16
7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	17
8 Tutkimuksen toteutus	18
8.1 Tutkittavat henkilöt	18
8.2 Tutkimusasetelma	19
8.3 Tiedonkeruumenetelmät	20
8.4 Valtti-ohjelman aikaiset liikuntainterventiot	21
8.5 Aineiston analysointi	21
9 Tulokset.....	22
9.1 Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuudet	22
9.2 Liikuntapalveluiden tarjoajien kokemukset Valtti-ohjelmasta	23
9.3 Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajien rooli erityislusten liikunnan lisäämiseksi	25
10 Pohdinta	27
10.1 Aineisto	27
10.2 Menetelmät	28
10.3 Tulokset.....	30
10.4 Jatkotutkimusaiheet	32
11 Johtopäätökset.....	32
Taulukot.....	34
Kuvat	34
Lähteet	35

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Suostumuslomake
- Liite 4 Avoin haastattelu runko 1
- Liite 5 Avoin haastattelu runko 2
- Liite 6 Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalysoinnista

1 Johdanto

Suomessa on arviolta noin 40 000 kehitysvammaista henkilöä, eli noin yksi prosentti koko Suomen väestöstä (Kehitysvammaliitto 2016). Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry järjestää valtakunnallisia liikuntahankkeita erityistä tukea tarvitseville lapsille sekä nuorille. VAU ry:n jäseniä ovat vammaisten liikuntaa järjestävät sekä sitä tukevat yhdistykset ja urheiluseurat, joissa toimii yhteensä noin 70 000 henkilöä. Etelä-Karjalan alueella toimii yhteistyössä VAU ry:n kanssa viisi paikallisyhdistystä sekä yksi urheiluseura, jotka tarjoaa monipuolisia liikuntatapahtumia (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016). VAU ry toteuttaa myös uutta on valtakunnallista Valtti-ohjelmaa, jonka päätavoitteena on lisätä erityislasten ja -nuorten liikunnallista aktiivisuutta.

Liikunnan tuomat hyödyt ovat vammaisille sekä terveille lapsille ja nuorille yhteisiä. Vammaisten lasten ja nuorten osallistuminen urheiluun sekä vapaa-ajan aktiviteetteihin vähentää heidän terveydentilassa huononemista, optimoi fyysisiä toimintoja ja parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Näistä hyödyistä huolimatta erityislapset ja -nuoret on rajoittuneempia liikuntaan osallistumisessaan, heillä on terveitä lapsia ja nuoria matalampi fyysisen kunnon taso sekä korkeamman ylipainon taso (Murphy & Carbone 2008).

Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuuksista ja Valtti-ohjelman kokemuksista ei ole aikaisempaa opinnäytetyötutkimusta. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:llä oli tarve saada Valtti-ohjelman kokemuksista kaupunkikohtaista tietoa, jolla mahdollisesti tuetaan tulevaisuudessa seuraavia järjestettäviä Valtti-ohjelmia.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää syksyllä 2016 Valtti-ohjelmassa mukana olleilta Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajilta, miten erityislasten ja -nuorten liikunnan harrastaminen mahdollistetaan Lappeenrannassa ja miten liikuntapalveluiden tarjoajat ovat kokeneet Valtti-ohjelman. Tutkimus tehdään yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa.

2 Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry perustettiin syyskuussa 2009, kun Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU) sekä Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) yhdistymisprosessi saatiin päätökseen. VAU ry:n toiminta alkoi tammikuussa vuonna 2010. VAU ry:n liiton jäseniä ovat Suomessa vammaisten henkilöiden liikuntaa järjestävät tai sitä tukevat rekisteröidyt yhdistykset ja seurat, joissa toimii noin 70 000 henkilöjäsentä. Jäseniä ovat muun muassa paikalliset vammaisten henkilöiden yhdistykset, eri lajien urheiluseurat sekä muut vammaisurheilua edistävät ja tukevat yhteisöt. Vammaisurheiluliitossa on jäsenyhdistyksiä 200 ja urheiluseuroja 37. Vammaisten henkilöiden urheilu- ja liikuntatoiminnassa VAU ry toimii jäsenistönsä valtakunnallisena yhdistäjänä ja noudattaa yleisesti hyväksyttyjä liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016.)

Valtakunnallinen urheilu- ja liikuntajärjestö on suunnattu liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille ja dialyysissa oleville kaiken ikäisille henkilöille. VAU ry järjestää perhetapahtumia, harrasteliikuntaa ja kilpaurheilua. VAU ry:n tehtävänä on suunnitella ja kehittää erityisryhmien liikkumisen sekä urheilemisen mahdollisuuksia, edistää liikuntaolosuhteiden esteettömyyttä sekä saavutettavuutta kaikille liikkujille yhdessä ja erikseen. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016.)

Suomessa on 15 liikunnan ja urheilun aluejärjestöä, joista yksi on Lappeenrannan alueella toimiva Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry toteuttaa yhteistyössä aluejärjestön kanssa erityislasten ja -nuorten leiritoimintaa, lajikokeiluja, liikuntakerhoja sekä erityisliikunta koulutusta. Lisäksi VAU ry:n toiminta näkyy yhteistyönä Lappeenrannan alueen liikuntatoimen, erityisliikuntaohjaajien sekä erityisliikuntaa toteuttavien seurojen ja yhdistysten sekä sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitosten kanssa. Liikunta- ja urheilutoiminta jakautuvat harrasteliikuntaan, lajitoimintaan sekä lasten ja nuorten toimintaan. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016.)

3 Valtti-ohjelma

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry on kehittänyt valtakunnallisen Valtti-ohjelman, jonka avulla pyritään löytämään 6–23-vuotiaille erityislapsille ja -nuorille liikuntaharrastus. Valtti-ohjelman harrastuskokeilujakso alkoi yli 60 kunnassa ja kaupungissa heinäkuussa 2016 ja toiminta päättyi marraskuussa 2016. Valtti-kokeilussa oli mukana noin 300 lasta ja nuorta. Jokaisella paikkakunnalla toimi kokeilujakson aikana Valtti-koordinaattori, joka tuki henkilökohtaisia vammaisliikunnan ohjaajia eli Valtteja ja toimi heidän esimiehenään. Lappeenrannassa kokeilussa oli mukana yhteensä 14 Valttia sekä 13 lasta ja nuorta. Valtteja oli useampi eri paikkakunnilla. Valtilla oli ohjattavanaan yksi tai useampi erityistä tukea tarvitseva lapsi tai nuori. Valtti toimi vammaisen lapsen tai nuoren konsulttina, joka tutustui ohjattavansa lapsen tai nuoren arkeen, kiinnostuksen kohteisiin ja toimintakykyyn. Valtti pyrki saattamaan lapsen tai nuoren liikunnallisen harrastuksen pariin, lisäämään ohjattavan vapaa-ajan liikkumista sekä autamaan löytämään lapselle tai nuorelle pysyvän harrastuksen. Valtti toimi ohjattavan lapsen tai nuoren liikuntakaverina, ohjaajana ja tukihenkilönä noin 4-6 viikon kokeilujakson ajan. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016.)

Valtti-ohjelma on osa Euroopan Unionin (EU) tuella toimivaa kolmivuotista (2015-2017) SEDY (*Sports Empowers Disabled Youth*) -hanketta, jonka avulla pyritään saamaan useampi vammaisen lapsi tai nuori mukaan liikkumaan vapaa-ajalla. SEDY-hanketta koordinoi hollantilainen ammattikorkeakoulu (Amsterdam University of Applied Sciences, School of Sports & Nutrition). Hankkeessa on mukana yhdeksän partneria seitsemästä maasta (Hollanti, Suomi, Iso-Britannia, Italia, Ranska, Liettua, Portugali). Suomesta mukana on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. SEDY-hankkeen tavoitteena oli koota perustietoja eri maista vuoden 2015 hankkeesta (vammaisten lasten määrät, liikuntaan osallistuminen ja liikuntajärjestelmät). Vuonna 2016 toteutettiin maa-kohtaisia hankkeita, joista keskeisempiä on VAU ry:n kehittämä Valtti-ohjelma. Vuonna 2017 koottua tietoa ja hyviksi koettuja käytäntöjä levitetään Eurooppaan. SEDY-hankkeessa selvitetään, miten yksilöön tai ympäristöön liittyvät asiat vaikuttavat lapsen tai nuoren liikunnan harrastamiseen. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016.)

4 Liikuntapaikat ja -seurat

Liikuntapaikoilla tarkoitetaan kaupunkien omia palveluita, joilla tuotetaan monipuolisia harrastusmahdollisuuksia asiakkaiden käyttöön. Ne ovat maksullisia tai maksuttomia sisä- tai ulkoliikuntatiloja, missä voi harrastaa omatoimista tai ohjattua liikuntaa yksin, perheen tai kaverin kanssa. Lappeenrannassa on yhteensä 338 liikuntapaikkaa (Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu 2016).

Liikuntaseuroilla viitataan kansalaistoimintaan, joka perustuu vapaaehtoiseen toimintaan sekä jäsenyyteen. Toimintaa tuotetaan pääasiassa seuran omille jäsenille ja toiminnan lähtökohtana toimivat kulttuuri, olosuhteet ja toimintaympäristö. Seurojen toiminta perustuu usein lajikohtaiseen harrastamiseen. Seurojen avulla jokainen harrastaja pystyy valikoimaan omien kiinnostusten perusteella sopivan muodon liikkua. Lappeenrannassa on yhteensä 122 liikunta- ja urheiluseuraa (Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu 2016).

Liikuntapalveluiden tuottajalla tarkoitetaan palvelunantajaa, joka tuottaa liikuntapalveluja asiakkaille joko palvelunjärjestäjän toimeksiannosta tai asiakkaan kanssa tehdyn sopimuksen perusteella. Palveluntuottaja vastaa siitä, että asiakas saa palvelusuunnitelman mukaiset liikuntapalvelut ja palvelu vastaa palveluntuottamiselle asetettuja tavoitteita. Liikuntapalveluiden tuottaja voi olla organisaatio tai sen osa, kuten toimintayksikkö, palveluyksikkö tai yksittäinen henkilö. Yksityiset palveluntuottajat toimivat ilman palvelunjärjestäjän toimeksiantoa, mutta julkiset liikuntapalvelun tuottajat tarvitsevat toimeksiannon palvelunjärjestäjältä (Valtiovarainministeriö 2017).

4.1 Valtakunnantaso

Suomessa liikuntapalveluja toteuttavat liikuntajärjestelmän keskeiset toimijat, joita ovat julkinen ja yksityinen liikuntapalvelu sekä kolmannen sektorin palvelutarjonta. Julkisen liikuntapalvelun järjestäjiä ovat esimerkiksi valtio, kunnat ja evankelisluterilainen kirkko seurakuntineen. Yksityisiä liikuntapalveluja järjestävät yrittäjät, jotka tavoittelevat taloudellista voittoa tarjoamalla liikunta- ja urheilupalveluita. Kolmas sektori on ollut merkittävin suomalaisten liikuntapalvelujen

toimija, johon kuuluvat muun muassa liikunta- ja urheiluseurat sekä muut kansalaisten järjestämät vapaaehtoisjärjestöt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Kuntien tehtävänä on järjestää ja kehittää liikuntapalveluja kuntalaisille, tukea kansalais- ja seuratoimintaa sekä tarjota ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Liikuntapalveluiden tavoitteena on lisätä kuntalaisten liikunnan harrastamista sekä tarjota terveyttä ja hyvinvointia edistävää sekä ylläpitävää liikuntaa, jossa otetaan huomioon eri kohderyhmät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry toimii yhteistyössä valtakunnan tasolla Soveltava Liikunta SoveLi ry:n, Liikuntatieteellisen Seuran sekä opetusministeriön kanssa (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016). SoveLi ry on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka toimii yhteistyössä VAU ry:n kanssa yhdistystoimijoiden koulutuksen alueella (SoveLi ry 2017). Liikuntatieteellinen Seura (LTS) koordinoi kuntien erityisliikunnan kehittämishankkeita ja ammatillisia täydennyskoulutuksia. LTS on liikuntatieteiden, liikuntakulttuurin ja liikuntapolitiikan aktiivinen seuraaja, arvioija, kehittäjä sekä tiedonvälitykseen erikoistunut asiantuntija (Liikuntatieteellinen seura 2017). Opetusministeriö vastaa kokonaisuudessaan erityisliikunnan ja -urheilun luomisesta ja kehittämisestä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

4.2 Lappeenrannan kaupunki

Lappeenrannan liikuntapalveluista vastaa Lappeenrannan Liikuntatoimi. Liikuntatoimen tehtävänä on tarjota laadukasta ja monipuolista liikuntaa ympäri vuoden. Liikuntatoimen tavoitteena on tarjota terveyttä edistävää ja ylläpitävää liikuntaa sekä lisätä kuntalaisten liikunnan harrastamista vapaa-ajalla. (Lappeenrannan kaupunki 2016.)

Lappeenrannan alueella toimii yksityisiä liikuntapalvelun järjestäjiä, liikunta- ja urheiluseuroja sekä vapaaehtoisjärjestöjä, jotka mahdollistavat kuntalaisille eri lajien harrastamisen. Lappeenranta kuuluu Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry:n (EKLURy) aluejärjestöön. EKLURy järjestää erilaisia hankkeita ja tapahtumia maakunnan asukkaille. Järjestön ja lukuisten eri toimijoiden tavoitteena on jäsenseurojen toiminnan tukeminen sekä lasten, nuorten ja aikuisten terveyttä

edistävän liikunnan määrän ja laadun lisääminen. EKL ry:n rekisteröityjä jäsenjärjestöjä on noin 125. Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry:n jäseniä ovat erilaiset liikunta- ja urheiluseurat, rekisteröidyt liikunnan ja urheilun aluejärjestöt sekä muut liikuntaa ja urheilua harrastavat sekä edistävät yhdistykset ja säätiöt. (Etelä-Karjalan liikunta ja urheilu 2016.)

Etelä-Karjalan alueella toimii yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAM ry:n kanssa neljä paikallisyhdistystä (Etelä-Karjalan Munuais- ja maksayhdistys ry, Etelä-Saimaan CP-yhdistys ry, Etelä-Saimaan Invalidit ry, Lappeenrannan Kehitysvammaisten Tuki ry) sekä yksi urheiluseura (Lappeenrannan Judoseura Kamiza), jotka järjestävät erilaisia liikunta- ja urheilutapahtumia. Yhdistysten ja seurojen toiminnan painopisteenä on lisätä erityislasten ja -nuorten liikunnallista aktiivisuutta, jolla edistetään kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta ry 2016.)

5 Erityislapset ja -nuoret

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2016 Suomessa oli yhteensä 550 236 peruskoulun oppilasta, joista 41 037 kuului erityistä tukea tarvitseviin oppilaisiin. Peruskoulun erityisopetustilasto kertoo, että vuosina 2001-2010 erityisopetuksen perusteita erityistä tukea tarvitsevilla oppilailla olivat lievä ja vaikea kehitysviivästymä, eriasteinen aivotuominnan häiriö, neurologinen vamma (ADHD), liikuntavamma (CP-oireyhtymä), tunne-elämän häiriö, sosiaalinen sopeutumattomuus, autismi tai Aspergerin oireyhtymä, kielen kehityksen häiriö, näkövamma ja kuulovamma. Perusteena on voinut olla myös jokin muu kuin edellä mainittu syy. (Tilastokeskus 2016).

Perusopetuslaki määrittelee erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret kasvun tavoitteiden mukaan, joita ovat riittävä kehitys sekä oppiminen. Esimerkiksi vakavan sairauden tai vamman vuoksi lapsen tai nuoren edellytykset normaaliin kasvuun ja kehitykseen ovat voineet heikentyä. Tällöin lapsille annetaan erityistä tukea itsetunnon vahvistamiseksi, johon vaikuttavat oppimisen mahdollistaminen ja takaus sekä onnistumisen tunteet. (Opetushallitus 2014.) Laki kehitysvammaisten erityishuollosta määrittelee kehitysvammaiseksi henkilöksi ne hen-

kilöt, joiden henkinen toiminta tai kehitys on synnynnäisen tai kehitysiässä koe-
tun vamman tai sairauden vuoksi häiriintynyt tai estynyt (Laki kehitysvammais-
ten erityishuollosta 519/1977).

Kromosomi- tai geenipoikkeavuudet, keskushermoston epämuodostumat, äidin
raskauden aikainen alkoholinkäyttö, synnytyksessä tapahtunut vauvan happiva-
je tai raskauden aikainen infektio voi aiheuttaa lapselle älyllisen kehitysvam-
man. Kehitysvammaisuus voi joissain tapauksissa ilmetä vasta myöhemmin
elämän aikana, mutta usein se todetaan heti syntymän jälkeen. (Jalanko 2014.)

Tässä opinnäytetyössä erityislapsilla ja -nuorilla tarkoitetaan lapsia ja nuoria,
joilla on todettu Downin oireyhtymä, autismi tai CP-vamma. Ji-Won Shin & Gui-
Bin Song 2016 toteaa tutkimuksessaan CP-vamman olevan ei-etenevän aivo-
vaurion seurauksena syntynyt vamma, joka syntyy aivojen kehitysprosessin
aikana sikiövaiheessa tai varhaislapsuudessa. Aivovaurion seurauksena lapsel-
le syntyy liikehäiriöitä ja rajoitteita liikkumiseen ja liikkeen tuottoon. Näillä henki-
löillä on vaikeuksia liikkumisessa. CP-vammaisten lasten on vaikea säilyttää
vartalon ja pään hyvää asentoa, hallintaa ja tasapainoa samalla, kun lihasvoima
heikkenee ja syntyy lihassurkastumaa. Nämä henkilöt eivät pysty aina arvioi-
maan omien liikkeidensä nopeuden, voiman ja suunnan muutoksia sekä tasa-
painon ja asennon hallintaa. Tästä seuraa liikekontrollin rajoitetta sekä puutteita
visuaalisessa hahmottamisessa. Vammojen laajuudet vaihtelevat yksilöllisesti
lievästä liikunnallisesta rajoittuneisuudesta vakavaan invaliditeettiin. (Jalanko
2014.)

Castro-Pinero ym. (2014) toteavat tutkimuksessaan, että Down-oireyhtymä on
geneettinen häiriö, jota nimitetään myös trisomia 21-nimiseksi kromosomihäiri-
öksi. Yhdellä 700-1000:sta syntyneestä lapsesta on tämä kromosomihäiriö.
Down-oireyhtymästä kärsivällä henkilöllä voi olla monia samanaikaisia vaivoja.
Tutkimuksen mukaan alhaista lihasjänteyttä, nivelten yliliikkuvuutta, nivelsitei-
den löystymistä, ylipainoa, kehittymätöntä hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä
lyhyt raajaisuutta voidaan parantaa liikunnan avulla.

Diab ym. (2016) toteavat tutkimuksessaan autismin olevan keskushermoston
kehityshäiriö, joka ilmenee sosiaalisen kanssakäymisen ja kommunikoinnin va-

jautena sekä kaavamaisena käyttäytymismallina. Autismissa ominaisia häiriöitä ovat eri asteiset ja laajuiset vajavuudet lapsen sosiaalisessa viestintäkyvyssä sekä vuorovaikutuksessa. Autismin syyt ovat suurelta osin tuntemattomat ja se ilmenee hyvin yksilöllisin oirein. Autismiin ei ole parantavaa hoitoa ja vammasta voidaan käyttää myös nimitystä autismikirjon häiriö. Autismikirjo häiriöistä kärsivän lapsen tai aikuisen on vaikeaa tulkita toisten ihmisten eleiden ja ilmeiden kautta heidän tunteitaan ja ajatuksiaan. Tämä ilmenee katsekontaktin kaihtamisena ja ei-sanallisen kommunikoinnin selkeinä puutteina. Lapsi ei pysty normaaliin tapaan ilmaisemaan iloaan tai innostusta ja kiinnostusta erilaisiin asioihin. Autistinen lapsi ei kykene tunnetasoiseen vuorovaikutukseen ja lapsen puheen kehitys on hidastunut tai kokonaan pysähtynyt. Näillä lapsilla voi ilmetä myös älyllistä kehitysvammaisuutta, mutta tämä vaihtelee yksilöllisesti. (Huttunen 2015.)

6 Erityislasten ja -nuorten liikunta

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön (UKK) mukaan liikunnan tuomat hyödyt vaikuttavat kaikkiin lapsiin ja nuoriin kokonaisvaltaisesti, on kyseessä terve tai vammaisen lapsi. Todetaan, että monipuolinen liikunta kuormittaa kaikkia elinjärjestelmiä tasapuolisesti. Liikunta kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, tuki- ja liikuntaelimistöä sekä hermolihaskäytännöllistä järjestelmää. Liikunnan fysiologiset vaikutukset saavat aikaan hengitys- ja verenkiertoelimistön sydänlihaksen vahvistumista, keuhkojen toiminnan tehostumista ja verenkierron vilkastumista, mitkä nostavat hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyskuntoa. Liikunnan fysiologiset vaikutukset saavat aikaan tuki- ja liikuntaelimistössä luuston ja lihasten kestävyyttä sekä vahvistumista. Lasten ja nuorten terveyden kannalta muita tärkeitä liikunnan aikaan saamia fysiologisia vaikutuksia ovat matala verenpaine, HDL-kolesterolin eli niin kutsutun hyvän kolesterolin nouseminen, sokeriaineenvaihdunnan parantuminen sekä energiankulutuksen suurentuminen, jolloin mahdollinen ylipaino pienenee. Liikunnalla pyritään ehkäisemään esimerkiksi sairastumista tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin sekä osteoporoosiin. Säännöllisen liikunnan tuomat vaikutukset näkyvät myönteisesti myös lasten ja nuorten psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa sekä oppimisessa. (Terve Koululainen 2017.)

Liikunnalla saavutettavat tavoitteet ovat samanlaiset niin kehitysvammaisille kuin terveille henkilöille. Tavoitteisiin vaikuttavat ikä, kokemus, elinympäristö sekä terveydentila. Motorinen suoriutuminen saattaa olla kaksi-neljä vuotta ikäisiään, vammattomia lapsia jäljessä, mutta eroon voidaan vaikuttaa oikeaoppisella liikuntamahdollisuuksien tarjoamisella. Kehitysvammaiset eivät ole terveiden tasossa havaintomotoriikkaa vaativissa tehtävissä, sillä oman kehon hahmottaminen kehittyy heille hitaammin kuin vammattomilla henkilöillä. Alkuun lasten liikkuminen on kömpelöä, mikä vaikuttaa motoriseen suoriutumiseen. Motorisen taitojen kehityksen hitaus johtuu enemmän henkilöiden rajoittuneesta ymmärryksestä kuin fyysisistä rajoituksista. Kehitysvammaisille lapsille soveltuu kaikki liikuntalajit ja musiikin yhdistämisen eri liikuntamuotoihin on todettu olevan hyvä lisä liikkumiseen (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 86-7.)

Kognitiivinen toimintakyky ja muut ominaisuudet saattavat vaihdella eri kehitysvammoissa, mikä tulee esille tiedon prosessoinnissa, ymmärtämisessä sekä muistamisessa. Kehitysvammaisella henkilöllä liikkeeseen valmistautumisaika on terveitä pidempi, liikkeen suoritusnopeus hitaampi sekä opitun taidon yleistäminen haasteellisempaa. Tämän takia esimerkiksi joukkuepelien idean ymmärtäminen on kehitysvammaiselle lapselle haastavaa. Kehitysvammaisten lasten ja nuorten lihasvoima ja -kestävyys, aerobinen suoriutuminen, ketteryys, tasapaino, juoksunopeus, notkeus sekä reaktioaika kehittyvät hitaammin kuin vammattomien lasten ja nuorten, minkä seurauksena on alhainen lihasjänteys (hypotonia). Tästä syystä monille kertyy ylipainoa, jonka estämiseksi liikunta on erittäin tärkeää. (Mälkiä & Rintala 2002, 34-5.)

Froehlich-Grobe ja Lollar (2011) toteavat tutkimuksessaan, että kehitysvamman ja ylipainon yhdistelmä voi luoda rajun kierteen aiheuttamalla terveysriskejä ja -haittoja, sillä kehitysvammaisille henkilöille liika ylipaino on matalan aktiivisuuden takia suurempi riski kuin ei kehitysvammaisille henkilöille. Fyysisen aktiivisuuden esteisiin kuuluvat esimerkiksi ajanpuute ja motivaatio. Lisäksi näihin esteisiin kuuluvat kehitysvamman aiheuttamat vammat ja heikommat mahdollisuudet osallistua liikuntaan sekä urheiluun. Ympäristön esteettömyyden sekä tarjolla olevien terveyttä edistävien ohjelmien vähäisyys vaikuttaa kehitysvammaisten fyysiseen aktiivisuuteen.

Kehitysvammaiset henkilöt oppivat parhaiten tekemällä, minkä takia liikunnan on oltava konkreettista sekä yksinkertaisesti ohjeistettua. Ohjeet kannattaa antaa lyhyesti, demonstroiden sekä käyttämällä monipuolisia lähestymistapoja, sillä muistia sekä keskittymiskykyä vaativat tehtävät ovat kehitysvammaisille vaikeita. Säännöllinen kertaus tukee taidon säilyttämistä ja opitun asian yleistämistä. Kehitysvammaisten älykkyystaso on alempi kuin vammattomien henkilöiden, mutta heidän ajattelukykyään ei kannata aliarvioida. Tämän takia ohjaajan täytyy etsiä sopiva suoritustaso jokaiselle, käyttäen apuna eri ohjausmetodeja sekä manuaalista avustusta. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 88-9.)

Kehitysvammaiset henkilöt turhautuvat helposti, sillä heillä on alhainen minäkuva sekä usein motivaation puute liikuntaa kohtaan. Harrastus kannattaa aloittaa onnistumista mahdollistavilla tehtävillä, sillä ne kannustavat lasta sekä nuorta jatkamaan toimintaa. Sopimaton käyttäytyminen saattaa nousta esiin liikuntatilanteissa, mutta se kannattaa jättää huomioimatta, ellei se kohdistu muihin lapsiin tai riko sääntöjä. Kehitysvammaiset ovat usein mieluummin seuraajia kuin johtajia. Liikuntaa ohjatessa suositus on pitää rutiinia yllä, sillä muutosten kohtaaminen on kehitysvammaiselle lapselle vaikeaa. Ryhmässä toiminen onnistuu kehitysvammaisilta lapsilta paremmin, jolloin lapset sekä nuoret kehittävät myös sosiaalista kanssakäymistä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 88-9.)

Kehitysvammaisilla lapsilla ja nuorilla on samat perustarpeet kuin muillakin, minkä takia mahdollisimman varhainen vaikuttaminen motoriseen alueeseen antaa parhaan alustan myöhemmälle liikunnalliselle kehitymiselle ja oppimiselle. Tämän vuoksi kouluaikana olisi hyvä löytää liikuntalaji, jota voisi harrastaa esimerkiksi läpi elämän. Kehitysvammaisten lasten motoriikka kehittyy hitaammin kuin vammattomien, jolloin alle kouluikäisenä kannattaa opetella perusliikemuotoja. Fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittäviä harjoitteita tulisi olla ohjelmassa enemmän, sillä ne ovat kehitysvammaisilla lapsilla alle normaalin kehitystason. (Rintala, ym. 2012, 89.)

Ross ym. (2016) toteaa tutkimuksessaan, että fyysinen aktiivisuus on laajalti tunnustettu kriittiseksi osa-alueeksi vammaisten ja ei-vammaisten lasten sekä nuorten normaalissa kasvussa ja kehityksessä. Nykypäivän tieteellinen kirjalli-

suus kuvaa ajattelutavan muutoksen lapsuuden fyysisestä aktiivisuudesta moniulotteisena rakenteena, joka kattaa suorituskyvyn ja osallistumisen.

6.1 7–18-vuotiaiden liikuntasuositukset

Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiön (UKK) suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti sekä ikään sopivalla tavalla. Perussuosituksen mukaan yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää, ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia vuorokaudessa. 7–vuotiaalle minimisuositus on päivässä vähintään kaksi tuntia ja 18–vuotiaalle vähintään yksi tunti päivässä fyysistä aktiivisuutta, jotta liikunnan puutteen aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. (Heinonen ym. 2008, 18.)

UKK-instituutti määrittää myös eri ikäluokille omat päivittäiset liikkumistavoitteet, jotka vaihtelevat iän perusteella. Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä 7–12-vuotiailla on 1,5-2 tuntia päivässä. Lasten motorisen kehityksen edistämiseksi lapset tarvitsevat päivässä aikuisia enemmän aikaa liikkumiseen. Fyysistä aktiivisuutta lapsuusiässä ei yleensä tarvitse rajoittaa, sillä lapset pitävät luonnollisia taukoja kuormituksen tullessa liian rasittavaksi. Fyysisen aktiivisuuden suositusten lisäksi tärkeää kehityksen kannalta on riittävä palautumisaika ja uni. (Heinonen ym. 2008, 18-9.)

13–18-vuotiaiden suositellaan liikkuvan 1-1,5 tuntia päivässä, mikä on hieman alhaisempi määrä kuin lapsuusikäisillä. Tähän vaikuttaa se, että yli 13-vuotiaat nuoret jaksavat olla paikoillaan pidempiä jaksoja kuin nuoremmat lapset. Yleisesti luullaan, että nuorten päivittäinen liikunnan tarve saavutetaan vähäisellä liikunnalla. Todellisuudessa 13–18-vuotiaat elävät voimakasta kasvun sekä kehityksen aikaa, jolloin liikunnan merkitys lisääntyy. (Heinonen ym. 2008, 19.)

Jokapäiväisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka tarkoituksena on kohottaa sydämen sykettä ja kiihdyttää hengitystä. Hyviä liikuntamuotoja tällaisen aktiivisuuden saavuttamiseksi ovat ripeä kävely, pyöräily tai kelaaminen pyörätuolilla. Liikunnan tulisi myös sisältää tehokasta sekä rasittavaa liikuntaa, sillä se saa aikaan reipasta liikuntaa voimakkaampia muutoksia ja vaikutuksia elimistössä sekä kasvattaa samalla kestävyyskuntoa. Lap-

silla ja nuorilla tehokas liikunta liittyy useimmiten eri liikuntalajien harrastamiseen liikuntapaikassa tai seurassa. On tärkeää viimeistään nuoruusiässä löytää sopiva liikuntaharrastus, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa, sillä nuorten arki harvoin sisältää sydämen sykettä nostattavaa liikuntaa. (Heinonen ym. 2008, 19-20.)

Global Sports Development-sivuston tutkimusartikkelin mukaan kehitysvammaiset lapset ja nuoret eivät saavuta päivittäisiä saman tasoisia liikuntasuosituksia kuin vammattomat lapset ja nuoret. Tämä tarkoittaa sitä, että vähemmän liikkuvat henkilöt altistuvat helpommin merkittävälle ylipainolle kuin liikkuvat henkilöt. Terveysriskit, liikkumattomuus sekä ylipaino aiheuttavat huomattavia terveysongelmia lapsille sekä nuorille, minkä takia on tärkeää löytää erilaisia tapoja lisätä fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa kehitysvammaisille lapsille sekä nuorille. (Nelson 2014.)

6.2 Seurojen vaikutus erityislasten ja -nuorten liikuntamahdollisuuksiin

Geidnen ja Jerlinderin (2016) tutkimuksessa kerrotaan, että nuoret kehitysvammaiset henkilöt harrastavat liikuntaa vähemmässä määrin kuin muut nuoret. Syy erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikunnan vähäisyyteen on liikunnan järjestelyjen monimutkaisuus ja muut monitasoiset esteet, kuten liikunnan järjestely sekä henkilökohtaiset, sosiaaliset sekä ympäristöön liittyvät esteet. Esteenä voi olla se, että kaikki urheiluseurat eivät välttämättä hyväksy lapsia ja nuoria mukaan, koska urheiluseurojen ohjaajilla ja valmentajilla ei ole riittävää koulutusta. Vanhemmat pelkäävät, että lapsia loukataan ja kiusataan seuroissa. Osallistumisen esteitä voivat olla myös taloudelliset ongelmat tai palveluiden saatavuus. (Geidne & Jerlinder 2016, 29.)

Geidnen ja Jerlinderin (2016) tutkimuksessa on todettu, että osallistumiseen liittyviä esteitä on tutkittu enemmän kuin niitä asioita, jotka voivat helpottaa osallistumista järjestäytyneeseen urheiluun. Urheiluseurat ovat tunnetusti houkuttelevia liikuntaympäristöjä, jotka tukevat sosiaalisuutta ja mielenterveyttä. Urheiluseurat auttavat saavuttamaan parempaa terveyttä tukemalla ja edistämällä osallisuutta sekä integrointia. On tärkeää löytää keinoja vammaisille henkilöille siihen, miten he voivat lisätä liikunnan määrää. Tämä parantaa heidän yleister-

veyttään ja toimintakykyään. Liikunnan harrastaminen voi auttaa jaksamaan muissa arjen asioissa ja jokapäiväisessä elämässä. (Geidne & Jerlinder 2016, 30.)

Organisoitu liikunta on tärkeää vapaa-ajan toimintaa ja se katsotaan hyödylliseksi yhteiskunnan sosiaalisissa sekä koulutukseen, kulttuuriin ja terveyteen liittyvissä toiminnoissa. Liikuntamahdollisuuksia pitäisi olla kaikkien saatavilla olosuhteista ja rajoituksista huolimatta. (Geidne & Jerlinder 2016, 31.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajien kokemuksia Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kehittämästä Valtti-ohjelmasta. Tutkimus selvitti Valtti-ohjelmassa mukana olleilta liikuntapalveluiden tarjoajilta, millaiset heidän tarjoamansa erityisliikuntamahdollisuudet Lappeenrannassa ovat. Tutkimus selvitti, pystyivätkö liikuntapalveluiden tarjoajat järjestämään harrastuksen kokeilukerran erityislapselle tai -nuorelle, millaisia järjestelyitä kokeilukerta oli liikuntapalveluiden tarjoajilta vaatinut sekä jatkuiko lapsen tai nuoren harrastus kokeilukerran jälkeen.

Tämän työn tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia tutkimuksessa mukana olleet Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajat saavat Valtti-ohjelmasta?
 - 1.1 Millainen on liikuntapalveluiden tarjoajan ensireaktio kuullessaan Valtti-ohjelmasta?
 - 1.2 Miten liikuntapalveluiden tarjoaja suhtautuu erityislapsen tai -nuoreen kokeilukertojen aikana?
2. Miten Valtti-ohjelmassa mukana olleet liikuntapalveluiden tarjoajat mahdollistaa erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren harrastuksen kokeilukerran ja harrastuksen jatkumisen?
 - 2.1. Millaisia erityisiä järjestelyjä kokeilukerrat vaatii liikuntapalveluiden tarjoajilta?
 - 2.2. Mikä kokeilukerran järjestämisessä on helppoa ja mikä vaikeaa?

3. Millainen rooli Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajilla on erityislasten ja -nuorten liikuntamäärän lisäämiseksi?
 - 3.1. Miksi erityislapsen tai -nuoren on helppoa tai vaikeaa harrastaa liikuntaa Lappeenrannassa?
 - 3.2. Millaisia ideoita liikuntapalveluiden tarjoajilla on asian helpottamiseksi?

8 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin pääosin kvalitatiivisena ja pieneltä osin kvantitatiivisena tutkimuksena. Tutkimus perustui laadulliseen toteutukseen, jossa käytettiin lisänä määrällistä tutkimusotetta kyselylomakkeiden tuloksia esitettäessä. Vastaukset tutkimuskysymyksiin saatiin aineistolähtöisen analyysin avulla.

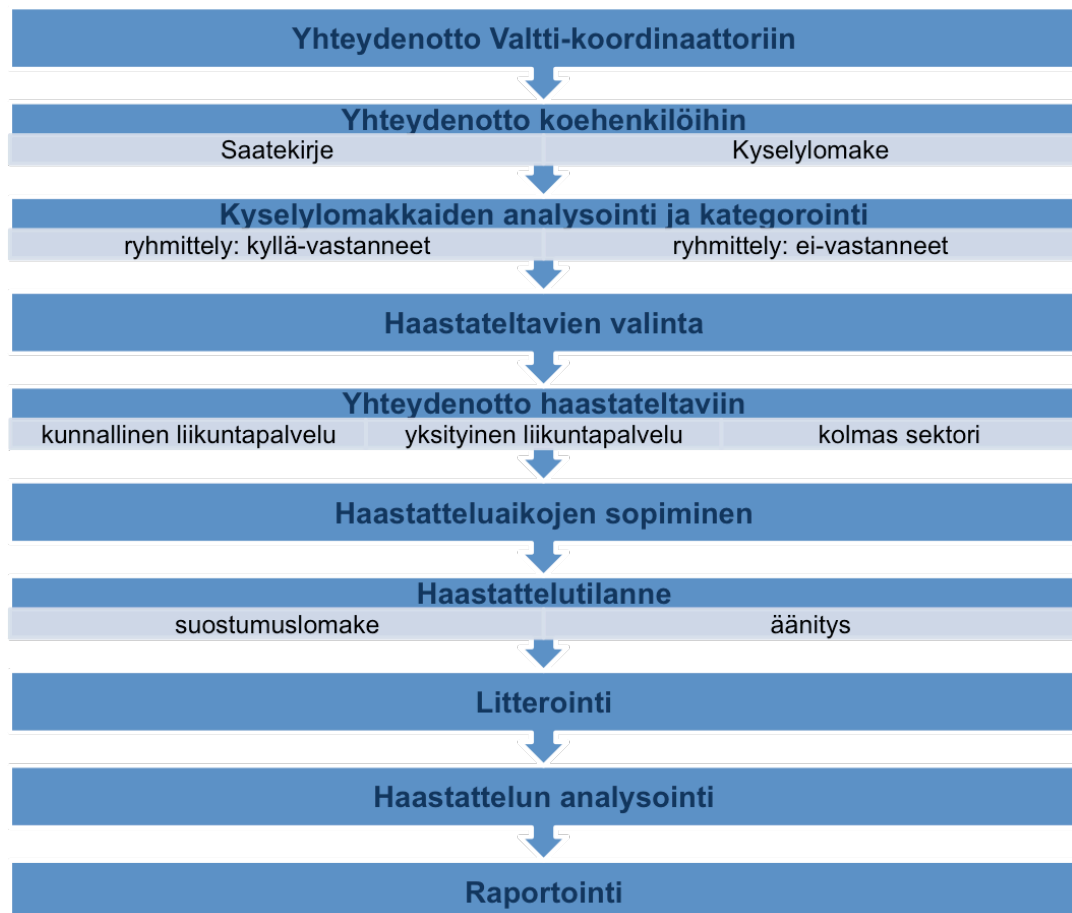
8.1 Tutkittavat henkilöt

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat Lappeenrannan alueen Valtti-ohjelmassa mukana olleet liikuntapalveluiden tarjoajat. Mukana oli yksityisiä ja kunnallisia liikuntapalveluiden tarjoajia sekä kolmannen sektorin liikuntapalveluiden tarjoajia. Tutkimuksen mukaanottokriteerinä oli liikuntapalveluiden tarjoajien osallistuminen syksyn 2016 Valtti-ohjelmaan. Kyselylomake lähetettiin 19:lle liikuntapalveluiden tarjoajalle, joista siihen vastasi kymmenen. Nämä kymmenen liikuntapalveluiden tarjoajaa valikoitui tutkimuskohteiksi. Yhteystiedot kyseisille tahoille saatiin Lappeenrannan alueen Valtti-koordinaattorilta, jolle Valtti-henkilöt oli raportoineet ohjelman aikana mukana olleista liikuntapaikoista ja -seuroista. Kaikilla kyselylomakkeeseen vastanneista liikuntapalveluiden tarjoajilla ei ollut käynyt erityislasta tai -nuorta kokeilemassa harrastusta, mutta heihin oli ollut yhteydessä Valtti-henkilö. Kaikki kolme yksityistä liikuntapalveluiden tarjoajaa järjesti erityisliikuntaa yksin harrastettavaksi. Kunnallinen liikuntapalvelu tarjosi 14 erityisliikuntaryhmää. Kahdesta kolmannen sektorin liikuntaseuroista yksi tarjosi erityislasten ja -nuorten liikuntaryhmän.

8.2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin tammikuussa 2017. Tutkimus alkoi helmikuussa 2017 ja päättyi toukokuussa 2017. Tutkimus alkoi lähettämällä saatekirjeet (Liite 1) ja kyselylomakkeet (Liite 2) Valtti-ohjelmassa mukana olleille liikuntapalveluiden tarjoajille. Kyselylomakkeen laativat tutkijat, eikä sitä ole käytetty aikaisemmissa tutkimuksissa. Se esitestattiin kymmenellä koehenkilöllä ennen sen varsinaista lähettämistä. Esitestauksen perusteella lomaketta muokattiin. Kyselylomake toteutettiin sähköisenä Webropol-ohjelman avulla, jotta kynnys vastaamiselle olisi matala ja mahdolliselta kadolta välttyttäisiin.

Kyselylomakkeiden vastaukset analysoitiin, ja samat vastaukset ryhmiteltiin omiksi ryhmiksi. Tämän jälkeen niitä vertailtiin keskenään. Kyselylomakkeiden vastauksia syvennettiin haastattelemalla yhtä kolmannen sektorin liikuntapalveluiden tarjoajaa, yhtä kunnallisen liikuntapalveluiden tarjoajaa sekä yhtä yksityistä liikuntapalveluiden tarjoajaa. Useiden samaa sektoria edustavien liikuntapalveluiden tarjoajien välinen valinta suoritettiin yksinkertaisella satunnaisotannalla. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, klusteroitiin, redusointiin ja abstrahoitettiin. Tämän pohjalta syntyneistä teemoista koottiin tutkimustulokset, jotka esitellään tässä opinnäytetyössä tekstinä ja pylväsdiagrammeina.



Taulukko 1. Tutkimusprosessin eteneminen

8.3 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyössä tutkimuskysymyksiin etsittiin vastauksia kyselylomakkeella (Liite 2) ja avoimella haastattelulla (Liite 3). Kyselylomake toteutettiin Webropol-ohjelman avulla, jossa käytettiin viisiportaista Likertin asteikkoa sekä suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Haastattelut toteutettiin avointen kysymysten pohjalta, jotka laadittiin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa. Yhtenäisen aineiston saamiseksi kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset. Tutkimuksessa käytetyt mittarit on kuvattu Taulukossa 2.

Tutkimuskysymykset	Kyselylomake Kysymykset 1-6	Kyselylomake Kysymykset 7-16	Haastattelu Runko 1	Haastattelu Runko 2
1.		xx	x	x
2.	xx	xx	x	x
3.	xx	xx	x	x

xx = ensisijainen tiedonkeruumenetelmä

x = toissijainen tiedonkeruumenetelmä

Taulukko 2. Tiedonkeruumenetelmien ja tutkimuskysymysten vastaavuus

8.4 Valtti-ohjelman aikaiset liikuntainterventiot

Valtti-ohjelmassa mukana olleet erityislapset ja -nuoret kävivät harrastamassa kunnallisella liikuntapalveluiden tarjoajalla ammuntaa, uintia, tanssia, keilausta, sulkapalloa ja kuntosalia. Kolmannella sektorilla harrastettiin jalkapalloa ja sählyä. Yksityisellä liikuntapalveluiden tarjoajalla harrastettiin ratsastusta. Valtti-henkilöt olivat yhteydessä yksityisiin liikuntapalveluiden tarjoajiin sekä kolmannen sektorin tarjoamiin harrasjärjestäjiin, mutta niissä ei käyty testaamassa lajeja. Kolmannen sektorin järjestäjien tarjoamia testaamattomia lajeja olivat koripallo ja maastopyöräily sekä yksityisen järjestäjän tarjoama testaamaton laji oli kiipeily.

8.5 Aineiston analysointi

Tutkimus perustui aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, joka eteni ilman teoreettista etukäteistä oletusta. Analysointi alkoi haastatteluiden kuuntelemisella ja auki kirjoittamisella, minkä jälkeen ne luettiin huolellisesti ja perehdyttiin asiiasältöön. Teksti klusteroitiin eli koodattiin, alleviivattiin ja jaettiin tutkimuskysymysten teemoihin. Tämän jälkeen teksti redusoidtiin, jolloin teemat eroteltiin toisistaan ja alkuperäisilmaukset pelkistettiin. Pelkistetyt lauseet abstrahoidtiin eli yhdistettiin ja niistä muodostettiin alaluokkia. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi,

minkä jälkeen ne koottiin pääluokiksi. Pääluokkien pohjalta muodostettiin tutkimuksen teoria. Esimerkki analysoinnista on esitelty Liitteessä 6.

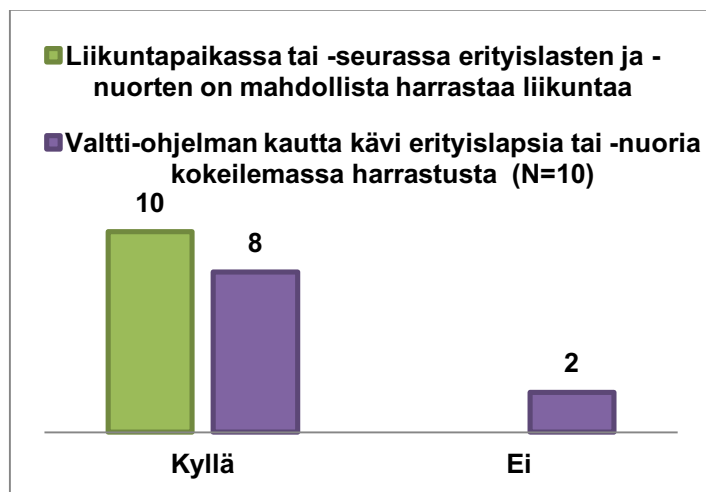
Kyselylomakkeiden vastaukset kirjoitettiin puhtaaksi ja jaoteltiin. Kysymysten vastauksista etsittiin suurimmat eroavaisuudet ja niitä vertailtiin keskenään. Vertailun jälkeen tehtiin yhteenveto poikkeavaisuuksista ja esille nostettiin enemmistön yhteneväiset vastaukset. Kyselylomakkeiden tulokset on esitetty laadullisessa ja määrällisessä muodossa.

9 Tulokset

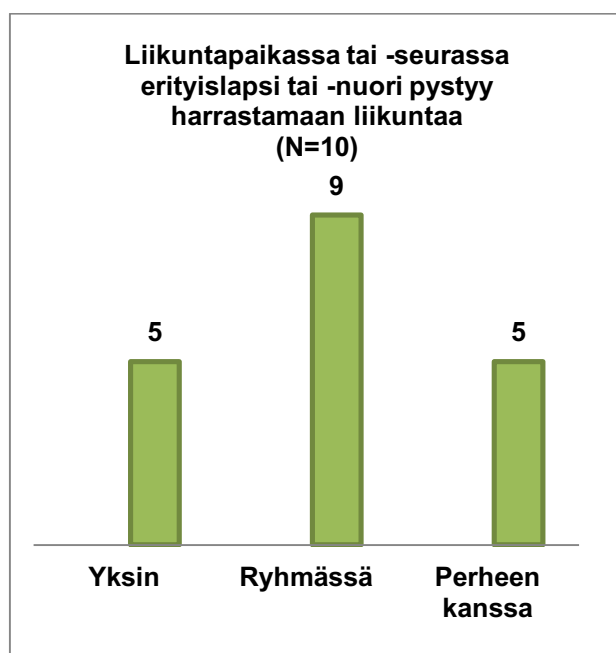
Tutkimuksen tulokset saatiin kyselylomakkeiden vastauksista ja avoimista haastatteluista. Ne esitetään tutkimuskysymysten mukaisesti, jotka on jaoteltu pääongelmien ja niitä täydentävien kysymysten mukaisesti. Tulokset koostuivat erityisliikuntamahdollisuuksista, Valtti-ohjelman kokemuksista sekä liikuntatarjoajien roolista Lappeenrannan alueen erityisliikuntatarjonnassa.

9.1 Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuudet

Kaikki kymmenen tutkimukseen osallistunutta liikuntapalveluiden tarjoajaa pystyi mahdollistamaan erityislasten ja -nuorten harrastamisen omassa palveluksessaan (Kuva 1). Yksityiset liikuntapalveluiden tarjoajat mahdollistavat erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren harrastuksen kokeilukerran ja harrastuksen jatkumisen yksin. Yksityisten liikuntapalveluiden tarjoajat eivät mahdollista harrastuksia ryhmissä. Kunnallinen liikuntapalveluiden tuottaja mahdollisti erityisliikunnan harrastamista erillisessä erityisryhmässä (Kuva 2). Kunnallinen liikuntapalveluiden tuottaja otti huomioon asiakkaiden toiveet tuntikalenterin suunnittelussa ja pyrki monipuoliseen harrastustarjontaan. Kunnallinen liikuntapalvelu loi erityisliikuntapalvelun jatkuvuuden suurten harrastusryhmien ansiosta. Ohjaajien ammattitaidolla, vastuullisuudella ja toiminnan organisoinnilla kunnallinen palveluiden tarjoaja takasi asiakkaille korkeatasoiset palvelut. Kolmannen sektorin liikuntaseuroista yksi tarjosi erityisliikuntaryhmän (Kuva 2). Tutkimukseen osallistuneista liikuntapalveluiden tarjoajista kukaan ei saanut Valtti-ohjelman myötä uusia harrastajia.



Kuva 1. Erityisliikunnan kokeileminen ja mahdollistaminen



Kuva 2. Harrastuksen mahdollistaminen

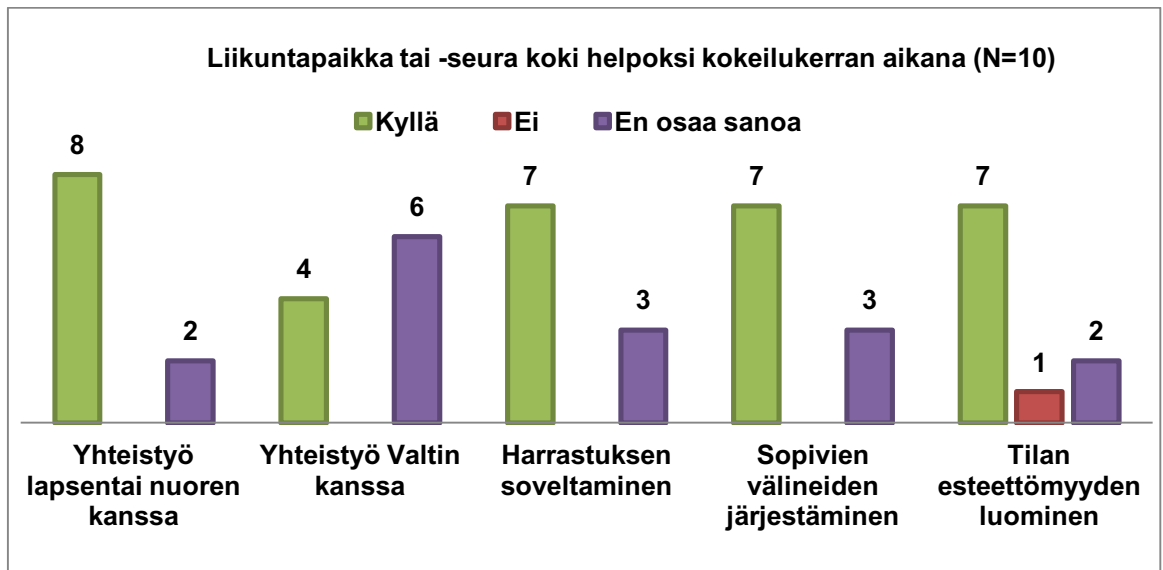
9.2 Liikuntapalveluiden tarjoajien kokemukset Valtti-ohjelmasta

Valtti-ohjelman kautta kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta liikuntapalveluiden tarjoajasta kahdeksassa kävi erityislapsi tai -nuori kokeilemassa harras-

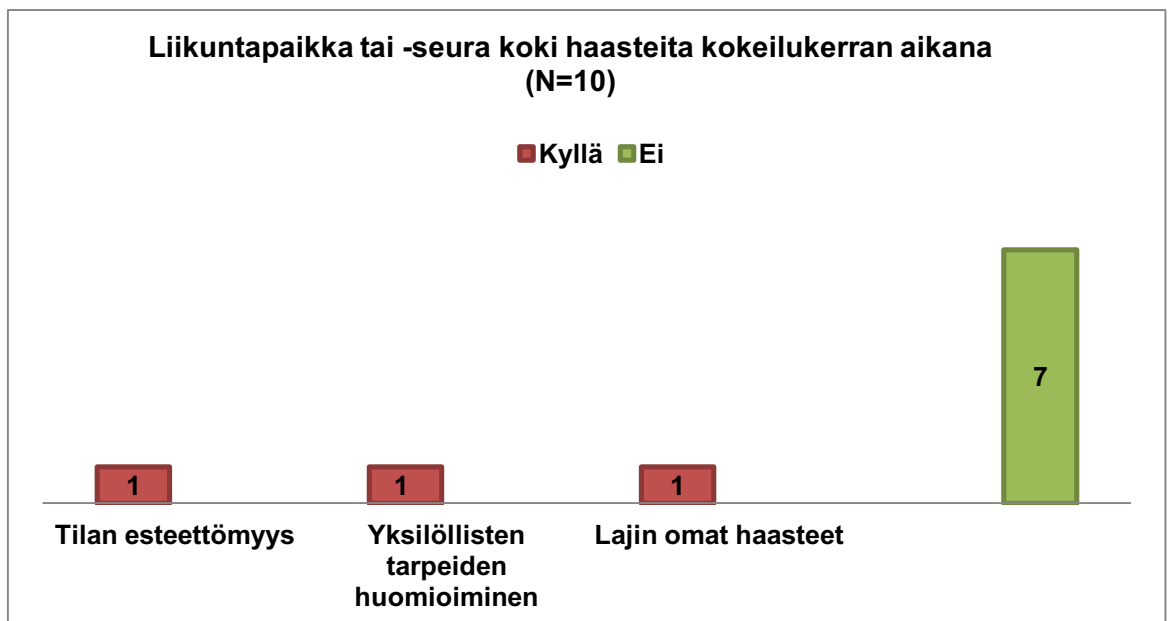
tusta (Kuva 1). Kaikki tutkimushenkilöt kokivat Valtti-ohjelman hyväksi ja tärkeäksi hankkeeksi. Kunnalliset ja yksityiset liikuntapalveluiden tarjoajat sekä kolmannen sektorin liikuntaseurat kokivat saaneensa omille palveluilleen näkyvyyttä ja tietoisuutta Valtti-ohjelman kautta. Tällä näkyvyydellä on ollut positiivinen merkitys liikuntapalveluiden tarjoajien omalle toiminnalle. Ensireaktio hankkeesta kuultaessa oli positiivinen, vaikka hankkeesta ei ollut aikaisempaa tietoa. Kaikki liikuntapalveluiden tarjoajat suhtautuivat erityislapsen- tai nuoreen kokeilukerran aikana saman arvoisesti kuin muihin harrastajiin.

Yksityinen liikuntapalveluiden tuottaja koki erityislapsen tai -nuoren kokeilukerran järjestämisessä haastavaksi asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden huomioimisen ilman tarkkoja esitietoja (Kuva 4). Helpoksi kokeilukerrassa koettiin yhteistyö Valtti-henkilön ja erityislapsen tai -nuoren kanssa (Kuva 3). Kunnallisen liikuntapalveluiden tuottajan mielestä haastavaa erityislapsen ja -nuorten liikuntapalveluiden tarjoamisessa oli ohjaajien vähäinen määrä, mikä vaikutti uusien harrastajien mukaanottamiseen vanhojen harrastajien rinnalle.

Palveluntuottaja piti erityislapsia ja -nuoria ohjatessa tärkeänä harjoitustilanteen selkeyden ja rauhallisuuden sekä turvallisen harrastusympäristön luomisen. Kunnallinen ja yksityinen liikuntapalvelun tarjoaja huolehti kokeilukerran turvallisuudesta harrastajien erityisellä tarkkailulla ja havainnoinnilla. Kolmannen sektorin liikuntaseuran mielestä kokeilukerran järjestäminen oli helppoa, koska heillä oli tarjota valmis erityisryhmä. Haasteena yhdessä kolmannen sektorin liikuntaseurassa todettiin tilan esteettömyyden luominen sekä lajin omat haasteet (Kuva 3 ja 4). Tällä hetkellä seuran erityisryhmä on täysi ja uuden ryhmän aloittaminen on vaikeaa, sillä ohjaajia ja apuohjaajia tarvitaan tunneille enemmän kuin ei-erityisten lasten tunneille. Jos ohjaajia ei saada tarpeeksi, ei uutta ryhmää voida perustaa.



Kuva 3. Kokeilukerran aikana helpoksi koetut asiat



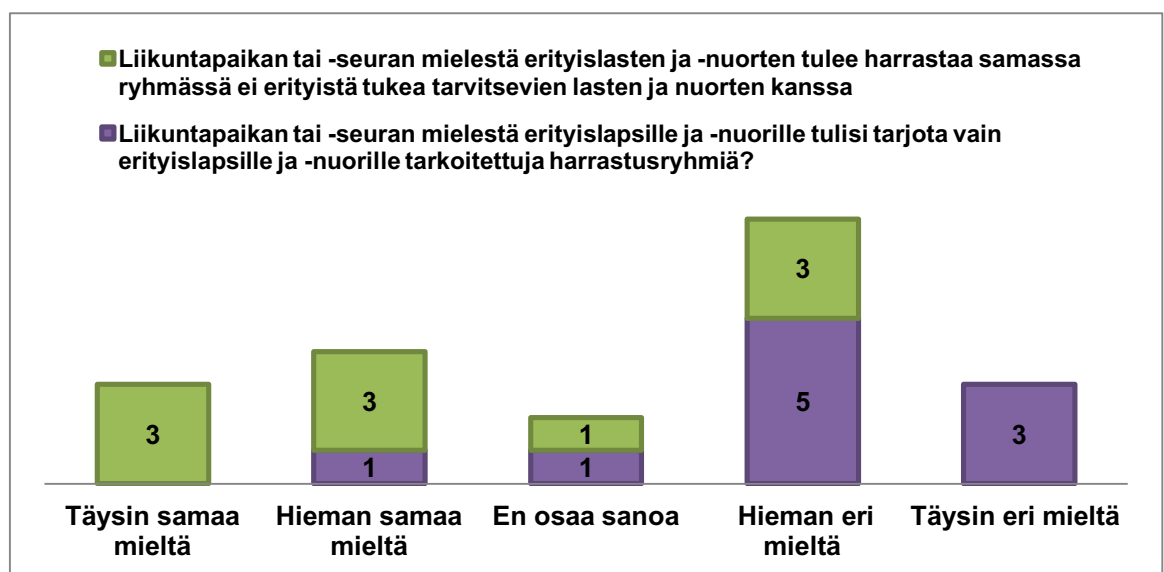
Kuva 4. Kokeilukerran haasteet

9.3 Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajien rooli erityislasten liikunnan lisäämiseksi

Kunnalliset ja yksityiset liikuntapalveluiden tarjoajat sekä kolmannen sektorin liikuntaseurat pitivät omaa rooliaan erityislasten ja -nuorten liikunnan lisäämi-

sessä tärkeänä. Kaikki haastatellut tutkimushenkilöt kertoivat pyrkivänsä lisäämään erityislasten ja -nuorten harrastemahdollisuuksien tarjontaa. Yksityinen liikuntapalveluiden tarjoaja pyrki monipuolistamaan toimintaansa niin, että myös erityislapset ja -nuoret pystyivät harrastamaan ryhmässä. Kolmannen sektorin liikuntaseura pyrki lisäämään erityisryhmän liikuntatarjonnan yhdestä harrastuskerrasta kahteen kertaan viikossa. Kunnallinen liikuntapalveluiden tarjoaja suunnitteli lisäävänsä erityisryhmien lajitarjontaa tekemällä yhteistyötä kolmannen sektorin liikuntaseurojen kanssa. Kaikki kolme tahoa takasi harrastajilleen harrastuksen jatkuvuuden.

Kaikista kyselylomakkeeseen vastanneista liikuntapalveluiden tarjoajista kunnallinen liikuntapalveluiden tarjoaja ja yksi neljästä kolmannen sektorin liikuntaseuroista oli sitä mieltä, että erityislapsille ja -nuorille ei tarvitse tarjota omaa erityisryhmää jossa harrastaa vaan he voivat harrastaa terveiden lasten kanssa. Kukaan vastanneista ei ollut sitä mieltä, että erityislasten ja -nuorten pitäisi harrastaa vain erillisessä erityisryhmässä. Tutkimushenkilöiden mukaan erityislapset ja -nuoret sekä ei-erityistä tukeva tarvitsevat lapset voivat ainakin osittain harrastaa samassa ryhmässä. Täysin samaa mieltä oli kunnallinen liikuntapalveluiden tarjoaja sekä yksi neljästä kolmannen sektorin liikuntaseuroista (Kuva 5).



Kuva 5. Mielipide ryhmäjaosta erityislasten ja -nuorten sekä ei erityistä tukeva tarvitsevien lasten ja nuorten välillä

Koska kaikki kymmenen yksityisen ja kunnallisen sekä kolmannen sektorin liikuntapalveluiden tarjoajaa pystyi mahdollistamaan erityisliikunnan harrastamisen, on erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren mahdollista valita Lappeenrannan laajasta lajitarjonnasta mieleisensä. Vaikeutta erityisliikunnan harrastamiseen loi se, ettei kolmannen sektorin liikuntaseuroista pystynyt kuin yksi tarjoamaan harrastuksen omassa erityisliikuntaryhmässä. Yksityinen liikuntapalveluiden tarjoaja mahdollisti harrastamisen yksin ja kunnallinen liikuntapalveluiden tarjoaja järjesti harrastajille omat erityislasten ja -nuorten ryhmät. Kaikki kolme haastateltua liikuntapalveluiden tarjoajaa koki saaneensa positiivista näkyvyyttä omalle erityisliikuntapalvelulleen Valtti-ohjelman myötä. Haastatellut tutkimushenkilöt kokivat oman erityisliikunnan mainostamisen vähäiseksi. Mainonnan lisäämisellä voitaisiin tavoittaa useampia erityislasten ja -nuorten perheitä. Mainonta lisäisi tietoisuutta liikuntapalveluiden tarjonnasta.

10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajilta kokemuksia Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kehittämästä Valtti-ohjelmasta. Tutkimuksessa selvitettiin kyselylomakkeella ja avoimella haastattelulla erityislasten ja -nuorten liikuntamahdollisuuksia Lappeenrannassa yksityisen ja kunnallisen sekä kolmannen sektorin liikuntapalveluissa.

10.1 Aineisto

Kymmenestä tutkimushenkilöstä valikoitui haastatteluun yksi yksityisen ja yksi kunnallisen liikuntapalvelun tarjoaja sekä yksi kolmannen sektorin liikuntapalveluiden tarjoaja. Haastateltavat valittiin kyselylomakkeeseen vastanneista liikuntapalveluiden tarjoajista ja seuroista, sillä heidän joukossaan oli edustajia kunnalliselta ja yksityiseltä liikuntapalveluilta sekä kolmannelta sektorilta. Useiden samaa sektoria edustavien liikuntapalveluiden tarjoajien välillä valinta suoritettiin yksinkertaisella satunnaisotannalla, mikä osoittautui toimivaksi menetelmäksi. Näiden kolmen erilaisen liikuntapalveluiden tarjoajan haastattelulla pystyttiin syventämään kyselylomakkeisiin saatuja vastauksia. Kaikkien kymmenen vastaajan avulla saatiin vastaukset tutkimusongelmiin Lappeenrannan liikuntapal-

veluiden tarjonnasta erityislapsille ja -nuorille. Tutkimukseen osallistuminen oli tutkimushenkilöille vapaaehtoista, mikä vaikutti tulosten saamiseen. Useat liikuntapalveluiden tarjoajat, joille kyselylomake lähetettiin eivät siihen vastanneet erillisistä yhteydenotoista huolimatta. Monet näistä palveluntuottajista osallistui toimintaan vapaaehtoisesti, joten katoon osattiin varautua etukäteen. Yhteistyön tekeminen liikuntapalveluiden tarjoajien kanssa oli helppoa ja luontevaa, mikä yllätti tutkijat positiivisesti. Haastateltavat antoi paljon tietoa omista liikuntapalveluista sekä kehittämistään erityisliikuntatoiminnoista.

Aineisto on sisäisesti osittain validi, sillä työn kannalta suurin luotettavuutta heikentävä tekijä oli pieni osallistujamäärä ($n=10$). Pienen osallistujamäärän takia tulokset eivät ole yleistettävissä koko Suomeen, sillä tutkimus tehtiin ainoastaan Lappeenrannassa. Suurempi määrä tutkimushenkilöitä olisi lisännyt saadun aineiston määrää ja antanut tarkemman kuvan Lappeenrannan alueen erityisliikuntatarjonnasta sekä lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

10.2 Menetelmät

Tutkimuksessa yhdistyi kaksi triangulaation muotoa, jotka olivat tutkija- ja menetelmätriangulaatio. Triangulaation avulla aihetta tutkitaan eri menetelmillä, mikä lisää tutkimuksen vahvistettavuutta ja luotettavuutta. Tutkija-triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on useampi tutkija. (Kananen 2014, 120-1.) Tämä näkyi tutkimuksen analysointivaiheessa, sillä kriittisyyden ja erilaisten näkökulmien kannalta kolme tutkijaa on parempi kuin yksi. Menetelmätriangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että aihetta tarkastellaan monesta näkökulmasta ymmärryksen saamiseksi. (Kananen 2014, 120-1.) Tässä tutkimuksessa aineistokeruu toteutettiin kyselylomakkeilla ja avoimella haastattelulla.

Kyselylomakkeen laatiminen osoittautui käytännössä haastavaksi. Haastetta tuotti kysymysten asettelu, asenneasteikon valinta ja selkeän ulkoasun luominen. Kyselylomakkeen kysymysten muotoilulta olisi vaadittu tarkennusta, jotta tutkimuskysymyksiin olisi saatu suorat ja yksinkertaiset vastaukset. Aluksi kyselylomakkeita palautui vain yksi neljäsosa. Useiden uusien yhteydenottojen jälkeen kyselylomakkeisiin saatiin riittävästi vastauksia liikuntapalveluiden tarjoajilta, ja tutkimus pystyttiin toteuttamaan. Myöhästyneet vastaukset kyselylomak-

keisiin hidasti tiedonkeruuta ja haastatteluiden aloittamista, mikä viivästytti koko tutkimusprosessia.

Kaikki kolme haastattelutilannetta pidettiin samanlaisina ja niissä oli läsnä kaikki kolme tutkijaa, joista yksi oli pääkysymysten esittäjä ja kaksi muuta tutkijaa oli läsnä esittämässä mahdollisia lisäkysymyksiä. Kaikki haastattelut toteutettiin suunnitelman mukaisesti eikä niitä tarvinnut soveltaa kesken haastattelun. Haastattelutilanteissa onnistuttiin luomaan luottamuksellinen suhde haastateltaviin, mikä ilmeni haastateltavien avoimella omien mielipiteiden ja kokemusten jakamisella. Etukäteen laaditut kysymykset auttoivat haastateltavaa pysymään tutkimuksen aihepiirissä ja rajaamaan omia vastauksiaan esitettyjen kysymysten mukaisesti. Tutkijoiden kokemattomuus on voinut vaikuttaa tulosten luotettavuuteen, sillä kysymysten muotoilu on saattanut olla harhaanjohtavaa, tai koehenkilöt on saattaneet ymmärtää kysymykset väärällä tavalla. Tämän takia vastauksissa saattoi olla ristiriitaisuutta, sillä tutkija ei ole välttämättä huomannut tarkentaa tai muotoilla kysymyksiä uudelleen. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin samat kysymykset, jolla pyrittiin välttämään johdattelua tai kannanottoja kysymyksiin. Tämä mahdollisti myöhemmin vastausten vertailun keskenään. Luotettavuuteen saattoi vaikuttaa haastateltavan halu miellyttää haastattelijaa, sillä ei voida olla täysin varmoja haastateltavien rehellisyydestä eri kysymysten kohdalla. Tähän pyrittiin vaikuttamaan anonyymiydellä, joka oli haastateltavan turvana vastatessa esitettyihin kysymyksiin.

Tutkimuksen analysointimenetelmät koettiin hyviksi, sillä analysointivaiheiden eteneminen oli selkeää. Analysointimenetelmien koettiin tukevan toisiaan, ja tuloksista nousi esiin samoja teemoja, joista luotiin uutta teoriaa. Tutkimuksen aineistoa analysoitaessa vaarana oli tutkijoiden sokeutuminen omalle tutkimukselleen, johon saattoi vaikuttaa liiallinen pelkistäminen sekä rivien välistä lukeminen. Analysoitaessa pyrittiin objektiivisuuteen, mikä saattoi olla kyseisessä tutkimuksessa mahdotonta. Tässä työssä tutkija oli tutkimusasetelman luoja sekä tulkitsija, joten puolueettomana pysyminen oli haastavaa.

Tutkimus oli eettisesti kestävä, sillä koehenkilöiden tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti sekä kunnioittavasti ja huolehdittiin anonyymiteetistä sekä vaitiolovelvollisuudesta. Tutkimuksessa täyttyi rehellisyys ja harhattomuus. Tutkimuksesta

selvinneitä tuloksia käytettiin vain tieteelliseen tarkoitukseen. Tutkimustulokset esitettiin rehellisesti ja suojellen tutkimushenkilöiden yksityisyyttä.

Tutkimuksessa käytetyt menetelmät olivat valideja, sillä niillä vastattiin tutkimuskysymyksiin. Tutkimukseen valitut menetelmät olivat aihetta tukevia, mutta ne olisivat vaatineet tarkempaa kohdentamista tutkimuskysymyksiin vastatessa. Tarkemmat ja rajatut kysymykset kyselylomakkeessa sekä haastattelussa olisivat palvellut aihetta paremmin, sillä tutkimuskysymyksiin vastatessa ilmeni aiheeseen sopimatonta tietoa. Kyselylomakkeen luotettavuutta heikentävä tekijä oli toteutuksen puutteellisuus. Puutteellisuuteen vaikuttivat kyselomakkeisiin vastanneiden vähäinen määrä sekä tietämättömyys vastaajien rehellisistä vastauksista. Tulosten luotettavuuteen tässä tutkimuksessa vaikutettiin kaikkien tutkijoiden läsnäololla jokaisessa haastatteluissa ja etukäteen suunnitelluilla suljetuilla kysymyksillä. Käyttämällä useampaa kuin yhtä menetelmää, voidaan tarkentaa tutkimuksen validiutta. Tutkimuksen tiedonkeruumenetelmät olivat reliaabeleja, sillä mahdollisella uusintamittauksella saataisiin samat tulokset. Tähän vaikutti selkeä ja tarkka tutkimussuunnitelma, jolla pyrittiin vahvistamaan tutkimuksen kulku.

10.3 Tulokset

Aineistoista löytyi selkeitä yhteyksiä viitekehyksessä käytettyyn teoriaan. Tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä koko Suomeen pienen otoskoon vuoksi, mutta ne antoivat kuvan Lappeenrannan erityisliikuntatarjonnasta sekä liikuntapalveluiden tarjoajien kokemuksista Valtti-ohjelman osalta. Tutkimustulosten perusteella kaikki tutkimukseen osallistuneet liikuntapalveluiden tarjoajat pystyivät tarjoamaan erityislasten ja -nuorten liikuntaharrastuksen. Näin ollen pystyttiin toteamaan, että Lappeenrannassa on monipuolista erityisliikunta tarjontaa. Kehitysvammaisilla henkilöillä liikunnalla saavutettavat tavoitteet ovat samanlaisia kuin vammattomilla henkilöillä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa kehitysvammaisten motoriseen suoriutumiseen, joka voi olla ikäistään jäljessä (Rintala ym. 2012, 86-7). Lappeenrannan kaupungin runsas ja monipuolinen liikuntatarjonta luo matalan kynnyksen lähtenä mukaan liikunnalliseen harrastukseen ja samoja lajeja tarjottiin niin vammaisille kuin vammattomille lapsille ja nuorille.

Kehitysvammaisilla henkilöillä liikkeeseen valmistautumisaika on pidempi ja liikkeen suoritusnopeus hitaampi sekä opitun taidon yleistäminen haasteellisempaa kuin vammattomilla henkilöillä (Mälkiä & Rintala 2002, 34-5). Tutkimukseen osallistuneet liikuntapalveluiden tarjoajat huomioivat tämän erityislapsia ja -nuoria ohjatessa kiinnittämällä erityistä huomiota harrastusympäristön sekä ohjaustilanteen turvallisuuteen. Asiakkaita havainnoitiin ja tarkkailtiin koko harrastustilanteen ajan ja tilanteista pyrittiin luomaan selkeitä sekä rauhallisia. Kehitysvammaiset oppivat parhaiten itse tekemällä (Rintala ym. 2012, 88-9).

Havainnoivilla ohjausmetodeilla liikunnan tarjoajat mahdollistivat erityislasten ja -nuorten oppimisen liikuntaharrastuksen parissa. Tuloksista selvisi, että Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajilla oli yhtenäinen näkemys erityisliikunnan tärkeydestä ja sen laadun kehittämisestä, mutta laji yhteistyötä tehtiin vähän. Yhteistyötä lisäämällä liikuntapalveluiden määrää pystyttäisiin lisäämään ja lajitarjontaa monipuolistamaan entisestään. Kaikki urheiluseurat eivät hyväksy erityislapsia ja -nuoria harrastajikseen, sillä ohjaajilla ei ole siihen tarvittavaa koulutusta (Geidne & Jerlinder 2016, 29). Tämän osalta viitekehys ja tiedonkeruumenetelmistä ilmi tulleet tulokset ovat ristiriidassa keskenään. Tutkimuksessa mukana olleilta liikuntapalveluiden tarjoajilta löytyi ammattitaitoista henkilökuntaa jo olemassa olevien erityisliikuntaryhmien ohjaamiseen, mutta tarpeen kasvaessa ohjaajapula estää uusien ryhmien muodostamisen.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry hyötyy tutkimuksen tuloksista, sillä järjestö pystyy tarkastelemaan Lappeenrannan alueen syksyn 2016 Valtti-ohjelman näkyvyyttä. Tutkimuksessa tarkastellaan Valtti-ohjelmasta saatuja kokemuksia liikunnan tarjoajien keskuudessa sekä Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuuksia, joten VAU ry pystyy tekemään vertailua Lappeenrannan sekä muiden osallistuneiden kaupunkien välillä. Jatkossa tämä tutkimus tukee seuraavia järjestettäviä Valtti-ohjelmia. Tutkimustulosten pohjalta VAU ry voi kehittää Valtti-hanketta palvelemaan liikuntapalveluiden tarjoajia, esimerkiksi tarjoamalla heille kattavammat esitiedot Valtti-hankkeen erityislapsista ja -nuorista ennen harrastuksen kokeilukertaa. Tutkimuksesta hyötyvät myös alan opiskelijat ja valmistuneet fysioterapeutit, jotka työskentelevät Lappeenrannassa erityislasten ja -nuorten parissa. Fysioterapeuteilla on merkittävä rooli tiedon

jakamisessa liikunnan vaikutuksista erityislasten ja -nuorten kehitykseen sekä oman kaupungin tarjoamista liikuntamahdollisuuksista erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

Tutkimusta voisi kehittää muokkaamalla tiedonkeruumenetelmiä, etenkin kyselylomaketta. Kyselomakkeen kysymyksiä olisi voinut muotoilla ja tarkentaa sekä järjestää loogisemmaksi. Osa kysymyksistä ei ollut olennaisia tutkimuksen kannalta. Tällä tavoin tutkimuksen kannalta olennaisimmat asiat olisi nousseet esille, mikä olisi helpottanut tutkimuksen analysointia. Haastattelu olisi voitu tehdä useammalle kyselylomakkeeseen vastanneelle tutkimushenkilölle, minkä ansiosta olisi saatu monipuolisemmat ja kattavammat tulokset Valtti-ohjelmasta sekä erityisliikunnan mahdollisuuksista Lappeenrannassa. Tämä olisi vaikuttanut tulosten yleistettävyyteen.

10.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksissa voisi selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat siihen, ettei Valtti-ohjelmassa mukana olleet lapset ja nuoret jatkaneet liikuntaharrastusta kokeilukerran jälkeen. Tämän kautta olisi mahdollista toteuttaa Valtti-ohjelma siten, että liikuntapalvelujen tarjoajat saisivat hyödyn uusista jäsenistä. Olisi tärkeää selvittää syvällisesti ohjelmaan osallistuneilta lapsilta ja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan kokemuksia harrastusten kokeilukerroista ja vierailuista liikuntapaikoissa ja -seuroissa. Näiden lisäksi voisi tutkia, miten käytännössä erityislapset ja -nuoret käyvät harrastamassa liikuntapalveluiden tarjoajilla ja mitä erityistä tukea he tarvitsevat, jotta lajin harrastaminen on mahdollista.

11 Johtopäätökset

Tuloksista selvisi, että kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet liikuntapalveluiden tarjoajat pystyivät mahdollistamaan erityisliikunnan harrastamisen omassa liikuntapalvelussaan. Kuitenkaan kukaan kymmenestä tutkimukseen osallistuneesta liikuntapalveluiden tarjoajasta ei saanut Valtti-ohjelman myötä uusia jäseniä. Tämä tutkimus toimi hyvänä otantana Lappeenrannan erityisliikuntamahdollisuuksien tarjonnan tilasta sekä liikuntapalveluiden tarjoajien kokemuksista Valtti-ohjelmasta, sillä tutkimukseen osallistui yli puolet Lappeenrannassa oh-

jelmaan osallistuneista yksityisistä, kunnallisista ja kolmannen sektorin liikunta- palveluiden tarjoajista. Tämä tutkimus tulisi tehdä kaikissa Valtti-ohjelmaan osallistuneissa kaupungeissa, jotta sen tulokset voisi yleistää koko Suomeen. Taloudellisista ja ajallisista syistä johtuen tämä tutkimus tehtiin tutkijoiden koti- kaupungissa Lappeenrannassa, eikä esimerkiksi Helsingissä.

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry sai tästä tutkimuksesta tutkimustie- toa liikuntapalveluiden tarjoajista ja näitä tutkimustietoja voi käyttää hyödyksi tulevaisuuden Valtti-ohjelmissa. Tutkimuksesta hyötyivät alan toimijat, jotka te- kevät töitä erityislasten ja -nuorten parissa Lappeenrannan alueella ja tarvitsee asiakkailleen tietoa erityisliikuntamahdollisuuksista. Tuloksista selvisi, että lii- kuntapalveluiden tarjoajat saivat Valtti-ohjelman myötä positiivista näkyvyyttä omalle erityisliikuntapalvelulleen ja tätä tutkimustietoa VAU ry voi käyttää hy- väkseen tulevaisuuden Valtti-ohjelmissa ollessaan yhteydessä liikuntapalvelui- den tarjoajiin ja pyytäessään heitä osallistumaan Valtti-ohjelmaan.

Taulukot

Taulukko 1. Tutkimusprosessin eteneminen, s. 19

Taulukko 2. Tiedonkeruumenetelmien ja tutkimusongelmien vastaavuus, s. 20

Kuvat

Kuva 1. Erityisliikunnan kokeileminen ja mahdollistaminen, s. 22

Kuva 2. Harrastuksen mahdollistaminen, s. 22

Kuva 3. Kokeilukerran aikana helpoksi koetut asiat, s. 24

Kuva 4. Kokeilukerran haasteet, s. 24

Kuva 5. Mielenpide ryhmäjaosta erityislasten- ja nuorten sekä ei erityistä tukeva tarvitsevien lasten välillä, s. 25

Lähteet

Castro-Pinero, J., Cabonell-Baeza, A., Martinez-Gomez, D., Gomez-Martinez, S., Cabanas-Sanchez, V., Santiago, C., Vees, A., Banderes, F., Gonzalez-Galo, A., Gomez-Galleo, F., Veiga, O., Ruiz, J. & Marcos A. 2014. Follow-up in healthy schoolchildren and in adolescents with DOWN syndrome: psycho-environmental and genetic determinants of physical activity and its impact on fitness, cardiovascular diseases, inflammatory biomarkers and mental health; the UP&DOWN Study. BMC Public Health 14:400. DOI: 10.1186/1471-2458-14-400. Luettu 8.1.2017.

Diab, HM., Motlag, SS., Alshammery, A., Alshammery, N., Khawia, SG. & Shah AH. 2016. Comparison of Gingival Health and Salivary Parameters among Autistic and NonAutistic School Children in Riyadh. Journal of Clinical and Diagnostic Research 10 (10), ZC110-ZC113. DOI: 10.7860/JCDR/2016/23373.8692. Luettu 23.12.2016.

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry 2016. <http://www.eklu.fi> Luettu 28.12.2016.

Froehlich-Grobe, K. & Lollar, D. 2011. Obesity and Disability. American Journal of Preventive Medicine 41 (5), 541-545. DOI: 10.1016/j.amepre.2011.07.015. Luettu 5.1.2017.

Geidne, S. & Jerlinder, K. 2016. How sports clubs include children and adolescents with disabilities in their activity. A systematic search of peer-reviewed articles. Sport Science Review, vol. XXV, no. 1-2, 29-52. DOI: 10.1515/ssr-2016-0002. Luettu 16.11.2016.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf Luettu 16.11.2016.

Huttunen, M. 2015. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00355 Luettu 16.11.2016.

Jalanko, H. 2014. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00137 Luettu 16.11.2016.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kehitysvammaliitto. <http://www.kehitysvammaliitto.fi/suomeksi/etusivu/> Luettu 24.12.2016.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519> Luettu 16.11.2016.

Lappeenrannan kaupunki 2016. <http://www.lappeenranta.fi> Luettu 28.12.2016.

Liikuntatieteellinen Seura LTS. <http://www.lts.fi/lts> Luettu 15.9.2017.

Murphy, N. & Carbone, P. 2008. Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. *American Academy of Pediatrics*, 1057-1061. DOI: 10.1542/peds.2008-0566. Luettu 24.12.2016.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta – liikunnan sovellutukset erityisryhmille. Tampere: Tammerpaino Oy.

Nelson, J. 2014. Kids With Disabilities Should Play Sports, Too. <http://globalsportsdevelopment.org/kids-disabilities-play-sports/> Luettu 16.11.2016.

Opetushallitus, 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf Luettu 8.11.2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Liikunta. <http://minedu.fi/liikunta> Luettu 15.9.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Kuntien liikuntatoimi. http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kuntien_liikuntatoimi/?lang=fi Luettu 13.11.2016.

Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. LIKES: Nuori Suomi.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.

Ross, S., Bogart, K., Logan, S., Case, L., Fine, J. & Thompson, H. 2016. Physical activity participation of disabled children: a systematic review of conceptual and methodological approaches in health research. *Frontiers in Public Health* 4:187. DOI: 10.3389/fpubh.2016.00187. Luettu 1.1.2017.

Shin, J & Song, G. 2016. The effects of neck and trunk stabilization exercises on upper limb and visuoperceptual function in children with cerebral palsy. *Journal of Physical Therapy Science* 28 (11), 3232-3235. DOI: 10.1589/jpts.28.3232. Luettu 25.11.2016.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Yksityiset sosiaali- ja terveystoimet. <http://stm.fi/yksityiset-sotepalvelut> Luettu 13.11.2016.

Soveltava Liikunta SoveLi ry 2017. <http://www.soveli.fi> Luettu 15.9.2017.

Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAA ry. <http://www.vammaisurheilu.fi> Luettu 30.10.2016.

TEKO – Terve koululainen – hanke. UKK-instituutti.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/> Luettu 28.9.2017.

Tilastokeskus 2017.
http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__kou__pop/019_pop_tau_199_fi.px/table/tableViewLayout1/?rxid=063bfcdb-1c9c-40f6-b2a4-5162e4e800fe
Luettu 1.1.2017.

Valtiovarainministeriö 2017. http://jhs-sanasto.jhs-suositukset.fi/JHS/fi/page/c_b31894d6 Luettu 24.8.2017.



Sosiaali- ja terveysala

SAATEKIRJE

Hei!

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoita ja tämä sähköpostiviesti sisältää kyselyn opinnäytetyötämme varten, joka toteutetaan keväällä 2017 yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa.

Teemme laadullista opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää Lappeenrannan liikuntapalveluiden tarjoajilta kokemuksia Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kehittämistä Valtti-ohjelmasta. Tutkimus selvittää Valtti-ohjelmassa mukana olleilta liikuntapalveluiden tarjoajilta millaiset heidän tarjoamat erityisliikuntamahdollisuudet Lappeenrannassa on. Tutkimus selvittää pystyvätkö liikuntapalveluiden tarjoajat järjestämään harrastuksen kokeilukerran sekä millaisia järjestelyitä kokeilukerta on liikuntapalveluiden tarjoajilta vaatinut sekä jatkuiko erityislapsen tai -nuoren harrastus kokeilukerran jälkeen. Aineistonkeruu tapahtuu kyselylomakkeiden avulla ja avoimella haastattelulla, johon arvotaan kolme liikuntapaikkaa tai -seuraa kyselylomakkeiden tulosten perusteella. Tulosten pohjalta selvitämme miten seurat sekä liikuntapaikat ottivat vastaan erityislapset ja heidän tarpeensa, mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa.

Yhteystietonne olemme saaneet Lappeenrannan alueen Valtti-koordinaattorilta ja Valteilta, jotka toimivat lasten ja nuorten harrastusten saattajana. Toivomme, että kyselylomakkeeseen vastaa henkilöt, jotka ovat olleet yhteistyössä Valtti-ohjelman erityislasten ja -nuorten kanssa. Jos kyseisiä henkilöitä on useampi, voitte keskustella sekä täyttää lomakkeet yhdessä. Tutkimukseen luovutettavat tiedot ovat luottamuksellisia, eikä henkilötietoja mainita opinnäytetyössä. Tutkimuksen päätyttyä kyselylomakkeet ja haastattelumateriaalit tuhotaan.

Tämän viestin liitteenä on sähköinen kyselylomake, jonka toivomme teidän täyttävän ___/___/___ mennessä.

Kiitos vastaamisesta,

Ystävällisin terveisin

Emmi Matala, Heidi Saukkonen ja Jenna Läätä

Kyselylomake

Merkitse vastauksesi seuraaviin kysymyksiin ”rastittamalla” vastausvaihtoehtoja se, mikä kuvaa parhaiten teidän liikuntapaikkaanne tai -seuranne mielipidettä.

1. Onko teidän liikuntapaikassa tai -seurassa erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren mahdollista harrastaa liikuntaa?

Kyllä () Ei ()

Jos vastasit ensimmäiseen kysymykseen ”kyllä”, siirry vastaamaan kysymyksiin numero 7-16. Jos vastasit ensimmäiseen kysymykseen ”ei”, vastaa kysymyksiin numero 2-6.

2. Mikä/ mitkä seuraavista vaihtoehtoja vaikuttaa siihen, ettei liikuntapaikkamme tai -seuramme pysty tarjoamaan erityislapsille tai -nuorille harrastustoimintaa?

Puute ohjaajista

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Ohjaajilla ei ole riittävästi osaamista

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Puute vapaille liikuntatiloille

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Puute sopivista välineistä

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Kustannusongelmat

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Esteettömän tilan luominen

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Joku muu, mikä?

3. Liikuntapaikkamme tai -seuramme kokee erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamisen heidän motorisen kehityksensä kannalta tärkeäksi

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

4. Tulevaisuudessa liikuntapaikkamme tai -seuramme aikoo järjestää erityisliikuntaa

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

5. Liikuntapaikkamme tai -seuramme mielestä erityislapsille ja -nuorille tulisi tarjota vain erityislapsille ja -nuorille tarkoitettuja harrastusryhmiä

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

6. Liikuntapaikkamme tai -seuramme mielestä erityislasten ja -nuorten tulisi harrastaa samassa ryhmässä ei erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

7. Liikuntapaikassa tai -seurassamme kävi erityislapsi tai -nuori kokeilemassa tarjoamaamme harrastusta

Kyllä () Ei ()

Montako kävijää _____

8. Liikuntapaikkamme tai -seuramme pystyi mahdollistamaan kokeilukerran erityislapsen tai -nuoren haluamaan harrastukseen

Kyllä () Ei ()

Jos vastasit kysymykseen ei, selvitä tähän tarjositteko vaihtoehtoja harrastusta ja jos tarjositte, niin mitä:

9. Liikuntapaikkamme tai -seuramme koki helpoksi kokeilukerran aikana
Voit rastittaa useamman vaihtoehdon

Yhteistyö lapsen tai nuoren kanssa

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Yhteistyö Valtin kanssa

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Harrastuksen soveltaminen lapsen tai nuoren tarpeisiin

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Sopivien välineiden järjestäminen

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Tilan esteettömyyden luominen

Kyllä () Ei () En osaa sanoa ()

Joku muu, mikä?

10. Tuottiko jokin asia/ asiat erityistä haastetta liikuntapaikassanne tai -
seurassanne?

11. Liikuntapaikassa tai -seurassamme erityislapsi tai -nuori pystyy harrastamaan liikuntaa

Voit rastittaa useamman vaihtoehdon

Yksin ()

Ryhmässä ()

Perheen kanssa ()

12. Liikuntapaikkamme tai -seuramme mielestä erityislapsille ja -nuorille tulisi tarjota vain erityislapsille ja -nuorille tarkoitettuja harrastusryhmiä

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

13. Liikuntapaikkamme tai -seuramme mielestä erityislasten ja -nuorten tulisi harrastaa samassa ryhmässä Ei erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

14. Liikuntapaikkamme tai -seuramme mielestä kanssakäyminen erityislapsen tai -nuoren kanssa on helppoa

Täysin samaa mieltä ()

Hieman samaa mieltä ()

En osaa sanoa ()

Hieman eri mieltä ()

Täysin eri mieltä ()

15. Erityislapsi tai -nuori pystyy jatkamaan liikuntapaikassa tai -seurassamme haluamaansa harrastusta

Kyllä () Ei ()

16. Olemme saaneet Valtti-ohjelman kautta uusia harrastajia

Kyllä () Ei ()



Sosiaali- ja terveysala

SUOSTUMUSLOMAKE

Olen saanut pyynnön osallistua tutkimukseen, jonka tarkoituksena on saada tietoa Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry järjestämän Valtti-ohjelman onnistumisesta sekä liikuntapaikkojen ja -seurojen liikuntamahdollisuuksista erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille Lappeenrannan alueella. Minulle on annettu tarpeeksi tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja olen tietoinen, miten minun kohdallani tutkimus etenee.

Olen tietoinen, että tietojeni tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja tutkijat ovat vaitiolovelvollisia. Olen myös tietoinen, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tutkimus vaiheessa tahansa.

Suostun osallistumaan vapaaehtoisesti tutkimukseen, jossa minua haastatellaan koskien kyseistä olevaa opinnäyteyötä varten ja annan luvan äänittää haastattelutilanteen.

Päivämäärä

Allekirjoitus

Avoim haastattelu kahdelle liikuntapaikalle tai -seuralle

Tässä teemoja haastatteluun, mitkä tukevat sen kulkua ja auttavat pysymään aiheessa. Haastateltavan vastausten perusteella esitetään aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä, joilla syvennetään tietämystä kyseisestä aiheesta. Kyselomakkeiden vastausten perusteella tehdään haastattelurunkoihin lisäyksiä sekä muutoksia.

Avoimen haastattelun runko 1 – ensimmäiseen kysymykseen ei-vastanneille

Miten liikuntapalveluiden tarjoaja oli kokenut Valtti-ohjelman liikuntapaikassa tai -seurassa?

Perustele ja syvennä, miksi ette pystynyt tarjoamaan erityislapsille tai -nuorille liikuntaa?

Onko teillä suunnitteilla järjestää erityisliikuntaa? Jos on, niin milloin ja mitä? Jos ei, niin mitkä asiat vaikuttavat päätökseen? Miten aiotte mainostaa kyseistä tapahtumaa/harrastusta?

Miten te koette ryhmäasettelun, tulisiko kaikkien lasten sekä nuorten harrastaa samassa ryhmässä? Jos ei, miten järjestätte asiat? Hyvät ja huonot puolet? Perustele.

Kysytään kolmannelta sektorilta sekä yksityiseltä ja kunnalliselta liikuntapalveluiden tuottajalta ideoita Lappeenrannan kunnalle, miten erityislasten ja -nuorten liikuntapalveluita voisi lisätä ja parantaa.

Liite 5

Avoimen haastattelun runko 2 – ensimmäiseen kysymykseen kyllä-vastanneille

Mielipiteet Valtti-ohjelmasta ja ensireaktio kuultuanne siitä?

Mitä erityislapsi tai -nuori pystyi teillä harrastamaan? Ja millaisessa ryhmässä? Montako kertaa erityislapsi tai -nuori pystyi harrastamaan? Paljonko teillä on kävijöinä erityislapsia tai -nuoria?

Oletteko tyytyväisiä nykyiseen tarjontamääräänne? Olisitteko halukkaita lisäämään erityislapsille ja -nuorille tarkoitettuja tunteja?

Erityisliikuntaryhmien mainostaminen? Miten toteutettu? Toimiiko nykyinen mainontamuoto? Vaikutus kävijämäärään?

Mitä te otatte huomioon erityislasta tai -nuorta ohjatessa ja ryhmädynamiikassa?

Mikä erityislapsille ja -nuorille tarkoitettussa liikunnan järjestämisessä on haastavaa?

Harrastuksen jatkuvuus lapsen tai nuoren haluamassa lajissa?

Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalysoinnista

